



# 給食献立表



令和4年

今月の目標： 食材の栄養を知り、バランスよく食べる。

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	
1	土	きのこたっぷりにゅう麺 かぼちゃ焼売 ほうれん草ともやしナムル りんご	牛乳 せんべい	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	かぼちゃ焼売・ごま油・ごま 甘辛せんべい	えのきたけ・乾しいたけ・たまねぎ にんじん・こねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・りんご	
3	月	麻婆豆腐 切干し大根サラダ オレンジ	スキムミルク お麩のラスク	鶏ひき肉・木綿豆腐・まぐろ缶詰 ロースハム・脱脂粉乳	かたくり粉・米ぬか油・マヨネーズ 焼きふ・三温糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・こねぎ・たけのこ 乾しいたけ・しょうが・切干しだいこん にんじん・きゅうり・パレンシアオレンジ	
4	火	五目野菜の炒め きびなごのサクサク揚げ 浅漬け バナナ	スキムミルク キャロットマドレーヌ	豚もも・きびなご・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米ぬか油・かたくり粉・ホットケーキミックス マーガリン・三温糖	キャベツ・こまつな・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・ぶなしめじ・あおのり きゅうり・大根・塩昆布・バナナ	
5	水	魚のポン酢焼き ほうれん草ごま和え レバー竜田揚げ 味噌汁	スキムミルク ジャム蒸しパン	ぶり・鶏レバー・麦みそ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳	ポン酢・三温糖・ごま・かたくり粉 ホットケーキミックス・いちごジャム	ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・しょうが・西洋かぼちゃ たまねぎ・はくさい	
6	木	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ なっとう汁 りんご	スキムミルク きな粉ドーナツ	鶏もも・かに風味かまぼこ・油揚げ 木綿豆腐・挽きわり納豆・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳・きな粉	三温糖・さとも・ホットケーキミックス グラニュー糖・米ぬか油	ブロッコリー・りんご・きゅうり・大根 たまねぎ・にんじん・こねぎ・りんご	
7	金	野菜ごろごろカレー ヨーグルトサラダ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	豚ひき肉・ヨーグルト・脱脂粉乳 煮干し	じゃがいも・さつまいも・米ぬか油 ミックスフルーツ・グラニュー糖・米 わかめご飯の素	西洋かぼちゃ・にんじん・グリーンピース たまねぎ・きゅうり・りんご・バナナ みかん缶詰・干しぶどう・味付けのり	
8	土	野菜うどん 春巻き オレンジ	ヤクルト クッキー	鶏もも・焼き竹輪・かつお節 乳酸菌飲料	干しうどん・中華風クッキー	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし キャベツ・こねぎ・乾しいたけ パレンシアオレンジ	
11	火	春雨と肉団子のスープ煮 チキンナゲット ひじきサラダ	スキムミルク クッキークロワッサン	木綿豆腐・チキンナゲット まぐろ缶詰・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・米ぬか油・マヨネーズ クロワッサン	はくさい・たまねぎ・にんじん・こねぎ 乾しいたけ・たけのこ・きゅうり りょくとうもやし・ほしひじき	
12	水	筑前煮 じゃこサラダ バナナ	スキムミルク サターアランダギー	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 ホットケーキミックス・薄力粉・黒砂糖	にんじん・大根・たけのこ・ごぼう 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ スイートコーン缶詰・バナナ	
13	木	お好み焼きハンバーグ ブロッコリー ミニトマト 野菜スープ	スキムミルク ふかし芋	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・ベーコン	マヨネーズ・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・あまのり・ブロッコリー ミニトマト・にんじん・りょくとうもやし えのきたけ・スイートコーン缶詰	
14	金	魚のみそ煮 ワカメサラダ 味噌汁 オレンジ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	ごまさば・麦みそ・かに風味かまぼこ 油揚げ・脱脂粉乳・煮干し	米・わかめご飯の素	根深ねぎ・にんじん・レタス・きゅうり たまねぎ・えのきたけ・大根・こまつな パレンシアオレンジ・味付けのり	
15	土	<b>【 運動会 】</b> 					
17	月	野菜のクリーム煮 鶏の唐揚げ ブロッコリー ミニトマト	スキムミルク 小倉ケーキ	ベーコン・ホイップクリーム・鶏もも・鶏卵 脱脂粉乳・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	さつまいも・米ぬか油・かたくり粉 ホットケーキミックス・三温糖	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ ほんしめじ・はくさい・ブロッコリー ミニトマト	
18	火	しらす入りコロッケ ごまキャベツ コンソメスープ オレンジ	スキムミルク きな粉トースト	豚ひき肉・鶏卵・しらす干し 焼き竹輪・ベーコン・脱脂粉乳 きな粉	じゃがいも・薄力粉・パン粉 米ぬか油・三温糖・ごま・食パン マーガリン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・パレンシアオレンジ	
19	水	白身魚のピザ風焼き さつま芋サラダ ほうれん草と卵のスープ バナナ	スキムミルク かぼちゃ蒸しケーキ	まがれい・パルメザンチーズ ロースハム・プロセスチーズ 普通牛乳・クリーム・鶏卵・脱脂粉乳	塩こしょう・さつまいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・三温糖・有塩バター	たまねぎ・パセリ・きゅうり・りんご ほうれんそう・にんじん・えのきたけ バナナ・西洋かぼちゃ	
20	木	八宝菜 納豆 浅漬け りんご	スキムミルク ウインナーパイ	豚かたロース・ブラックタイガー するめいか・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・糸引き納豆・脱脂粉乳 鶏卵・ウインナーソーセージ	かたくり粉・米ぬか油・パイ皮	はくさい・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰 にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし 乾しいたけ・きゅうり・大根・塩昆布 にんじん・りんご	
21	金	【 誕生会 】 鶏ごぼう飯 ハロウィーンハンバーグ ウインナー 中華春雨サラダ 味噌汁 梨	ミルミル スティックタルトリんご	鶏もも・油揚げ ウインナーソーセージ・ロースハム 鶏卵・麦みそ	緑豆はるさめ・三温糖・ごま油・ミルミル スティックタルトリんご	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ・大根・こねぎ カットわかめ・日本なし	
22	土	野菜ラーメン 浅漬け チーズはんぺんフライ りんご	牛乳 せんべい	豚ひき肉・普通牛乳	中華めん・味噌ラーメンスープ 米ぬか油・チーズはんぺんフライ 甘辛せんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・こねぎ・乾しいたけ スイートコーン缶詰・きゅうり・大根・塩昆布 りんご	
24	月	大豆とひき肉のドライカレー ほうれん草サラダ	スキムミルク マカロニあべかわ	牛ひき肉・豚ひき肉・だいず ロースハム・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・米ぬか油・薄力粉 マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが・ほうれんそう スイートコーン缶詰	
25	火	ジャーマンポテト 酢の物 味噌汁 りんご	スキムミルク ココアケーキ	豚もも・鶏卵・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳・普通牛乳	じゃがいも・中ざら糖・米ぬか油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま ホットケーキミックス・マーガリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース カットわかめ・きゅうり・なつみかん缶詰 わかめ・キャベツ・りんご	
26	水	魚の照り焼き サラダなます 豚汁	スキムミルク ホットケーキ	ぶり・かに風味かまぼこ・豚もも 油揚げ・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・ホイップクリーム	マヨネーズ・さとも・ホットケーキミックス メープルシロップ	大根・きゅうり・みずな・にんじん 根深ねぎ・たまねぎ・ごぼう・こねぎ 乾しいたけ	
27	木	鶏ひき肉の味噌焼き ブロッコリー ミニトマト 卵スープ オレンジ	スキムミルク おにぎり 炒りいりこ	鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳 煮干し	パン粉・三温糖・米・わかめご飯の素	たまねぎ・にんじん・こねぎ・ブロッコリー ミニトマト・カットわかめ・えのきたけ パレンシアオレンジ・味付けのり	
28	金	ミラノ風カツレツ ひじきサラダ 味噌汁 バナナ	スキムミルク マーガリンジャムパン	豚ヒレ・鶏卵・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 マヨネーズ・食パン・マーガリン いちごジャム	パセリ・きゅうり・りょくとうもやし ほしひじき・にんじん・えのきたけ たまねぎ・西洋かぼちゃ・バナナ	
29	土	天ぷらうどん 人参しりしり りんご	ヤクルト せんべい	鶏もも・ブラックタイガー・かつお節 蒸しかまぼこ・鶏卵・木綿豆腐 乳酸菌飲料	プレミックス粉・米ぬか油・干しうどん ごま油・甘辛せんべい	ほうれんそう・乾しいたけ・にんじん りょくとうもやし・にら・りんご	
31	月	すき焼き風煮 ピーマン昆布 バナナ	スキムミルク チーズ蒸しパン	牛もも・焼き豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 プロセスチーズ・普通牛乳	中ざら糖・米ぬか油・ホットケーキミックス さつまいも・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・乾しいたけ・青ピーマン 塩昆布・バナナ	

(※ このマークの日はご飯はいりません)